

# CARNE DE RES FINAMENTE MOLIDA CONGELADA

para emplearse en los Programas de  
Distribución de Alimentos Básicos del USDA  
para Unidades Familiares

## Descripción del producto

- La **carne de res finamente molida congelada** es 100% carne de res.
- Debe utilizarse en recetas que exijan una consistencia más pastosa al terminarse su elaboración.
- El contenido promedio de grasa es de 16 %.

## Rendimiento

Cada paquete de 1 libra rinde unas 4 hamburguesas cocidas de 3 onzas cada una.

## Conservación

- Conserve la carne molida congelada a 0 °F o menos hasta que la utilice.
- Para que la carne molida conserve su **mejor calidad**, utilícela antes de la fecha "*Best if Used by*" que aparece en el paquete.
- Guarde la carne molida cocida que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úsela en 3 días.

## Preparación

- Descongele la carne molida en su envoltura en el refrigerador, sobre una bandeja que reciba los jugos que desprenda. Coloque en el anaquel más bajo del refrigerador, lejos de otros alimentos para evitar que se contaminen.
- Para descongelarla por completo, deje la carne en el refrigerador de un día para otro. Cocínela dentro de las 24 horas de haberla descongelado. Por motivos de sanidad, **NO** descongele la carne molida a temperatura ambiente.

*(Véanse las recetas al dorso)*



Departamento de Agricultura de EE.UU.

## Cocción

La carne molida puede servirse en como hamburguesas cocidas a una temperatura interna de 160 °F, o como el ingrediente principal de diversos platos tales como tacos, chiles, salsa para espagueti, pastel de carne, albóndigas o platillos al horno.

## Usos y sugerencias

La carne de res finamente molida puede utilizarse prácticamente en cualquier receta que exija carne molida.

## Información de nutrición

- La **carne de res finamente molida** es una buena fuente de proteína, cinc y hierro, así como de otras vitaminas y minerales.
- 2 a 3 onzas de carne de res cocida equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

### Datos de nutrición

Porción 3 onzas (85 g) de carne de res molida cocida

#### Cantidad por porción

Calorías	220	Cal. de grasa	125
% Valor diario*			
<b>Grasa total</b>	13.9 g		<b>21%</b>
Grasa saturada	4.8 g		<b>24%</b>
<b>Colesterol</b>	75 mg		<b>25%</b>
<b>Sodio</b>	80 mg		<b>3%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>			<b>0%</b>
0 g			
Fibra dietética	0 g		<b>0%</b>
Azúcares	0 g		
<b>Proteína</b>	22 g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	14%

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

## Pastel de carne picante

½ taza de salsa catsup  
 ⅓ taza de jugo de tomate  
 ½ cda. de sal  
 ½ cda. de pimienta negra  
 2 huevos (o equivalente en mezcla de huevo) batidos  
 ¾ taza de migas de pan fresco  
 ¼ taza de cebolla finamente picada  
 2 cdtas. de mostaza preparada  
 1½ libras de carne de res finamente molida

### Salsa

¼ taza de salsa catsup  
 ½ cda. de mostaza preparada  
 2 cdtas. de azúcar morena

*Receta cortesía de "Great American Recipes"*

1. En un tazón grande combine la salsa catsup con el jugo de tomate, la sal, la pimienta, los huevos, las migas de pan, la cebolla y la mostaza.
  2. Agregue la carne molida y mezcle bien.
  3. Coloque la carne mezclada en un molde para pastel de carne de 9 x 5 pulg., ligeramente aceitado, ejerciendo presión con la mano.
1. En un tazón pequeño combine los ingredientes para la salsa.
  2. Unte la salsa sobre la parte superior de la carne cruda.
  3. Lleve a horno de 400 °F por 35 a 45 minutos, hasta que la temperatura interna llegue a 160 °F como mínimo.
  4. Escurra la grasa y deséchela. Deje reposar la carne cinco minutos para que cobre firmeza antes de cortarla en tajadas.
  5. Corte en **seis porciones**.

#### Información de nutrición para cada porción de pastel de carne picante:

Calorías	314	Colesterol	137 mg	Azúcar	5 g	Calcio	34 mg
Calorías de grasa	159	Sodio	726 mg	Proteína	23 g	Hierro	2.6 mg
Grasa total	17.7 g	Carbohidratos totales	14 g	Vitamina A	73 RE		
Grasa saturada	6.7 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	6 mg		

## Albóndigas hawaianas

⅓ taza de galletas saladas trituradas  
 1 cda. de cebolla picada  
 ⅓ taza de leche descremada al 1%  
 1 huevo (o equivalente en mezcla de huevo) batido  
 ¼ cda. de sal  
 12 onzas (¾ libras) de carne de res finamente molida

### Salsa

1 lata de 8 onzas de piña en trozos en agua con jugo  
 ½ taza pimientos verdes en cortados en cuadraditos de ½ pulg.  
 ⅓ cda. de ajos en polvo  
 ⅓ cda. de pimienta negra  
 1½ cda. de salsa inglesa (Worcestershire)  
 1 cda. de maicena  
 1 cda. de agua

1. Remoje las galletas y la cebolla en la leche hasta que ésta haya sido absorbida por completo.
  2. Bata el huevo con las especias empleando un tenedor.
  3. Incorpore la carne molida y mezcle bien.
  4. Con la mezcla forme 12 albóndigas.
  5. Dore las albóndigas crudas en un sartén unos 10 minutos, volteándolas con frecuencia.
1. Escurra la piña y conserve el jugo. Aparte los trozos.
  2. Añada agua al jugo para obtener ¾ taza.
  3. Vierta el líquido sobre las albóndigas. Una vez que rompan hervor, baje el fuego, tape y deje cocinar a fuego lento por 5 minutos.
  4. Mezcle las especias, la maicena y el agua. Incorpore a la mezcla. Cocine hasta que espese, unos 2 minutos.

**Rinde 4 porciones de tres albóndigas más ¾ taza de fruta con salsa por persona.**

#### Información de nutrición para cada porción de albóndigas hawaianas:

Calorías	278	Colesterol	103 mg	Azúcar	1 g	Calcio	59 mg
Calorías de grasa	135	Sodio	293 mg	Proteína	18 g	Hierro	2.2 mg
Grasa total	15.5 g	Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	43 RE		
Grasa saturada	5.3 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	18 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

**Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.